[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

正见：佛陀的证悟

作者：宗萨蒋扬钦哲仁波切

总序

作者简介

宗萨蒋扬钦哲仁波切，秉承藏传佛教最优良的传承和教育，享誉世界，是当今世界公认最创新、最具创意的年轻一代藏传佛教导师之一，兼上师和导演于一身，曾任贝托鲁奇电影《Little Buddha》顾问，并编写和执导过两部佛教主题的电影——《高山上的世界杯》和《旅行者与魔法师》。宗萨蒋扬钦哲仁波切的电影蕴含惊人的能量及丰富的人文精神，犹如一股清流，在世界各大影展屡获佳评、获奖连连，更培养出一群追随的工作人员及影迷。

简体中文版序

许多人问我这本书是给什么样的读者看的。作为悉达多的追随者，能为他的教法和他所留给我们的一切提供服务，一直都是我强烈的愿望。我所有的上师们都曾说过，将悉达多的话语与想要了解的人分享，是最好的服务。因此，纵然已经有极多的佛教典籍和教法存在，我想再写一本也许不是坏主意，因为它可能会利益一些我跟他们有缘的人。因此，我心中没有特定的读者群。不同的人有不同的缘，因此这本书可能不见得适合每一个人。

不久之前，我和一位住在北京的友人陈冠中先生闲聊，谈起佛教在中国的情形。他的看法令我既惊讶又困惑。我一直以为佛教曾深植于中国，因此起了这个话头，但他却告诉我事实上基督教才是现在在中国发展最快的宗教。他的解释是因为许多人认为基督教代表现代化与民主，而把佛教和帝制、封建甚至迷信联想在一起。我对于大家选择基督教没那么困惑，但他所说的理由却令我不解，也更加强了我动笔讨论佛教的意愿。我的感觉是，虽然中国有极大的成长和改变，但一般人对佛教基本教法的接触还是非常有限；即使有一些，也大部分都是混杂而不纯正的。佛教被视为古老、过时、非民主的事实，就是它受到误解的最佳明证。虽然所有的宗教都各有优点，但从我个人的观点来说，佛教比基督教更平等，更现代。佛陀曾说，“你是自己的主宰。”还有什么比这更平等的呢？佛陀以这句话肯定了每个人最基本的

人权。而大乘教义认为每个人都本具佛性，不是更平等的观点吗？事实上，佛教基本上是非神论的——佛教徒并不相信有个全能之神独裁地控制着一切。佛教徒也尊崇僧众的概念，和佛法、佛陀本身一样重要。

不过也许我的想法太天真了。因为佛教起源于亚洲，由东方的大师和信徒们所弘扬，因此我想象中国会骄傲地拥抱这些教法，一如基督教和伊斯兰教发源于中东，而由西方世界所弘扬一般。

1982年我首度造访中国，其后又有数次机会前往。每次我都注意到两件事：巨大的经济成长，以及愈来愈多人对心灵性和精神面的渴望。许多混杂了健身和民间信仰的新式宗教兴起，支持了我的观察。最近一次的中国之旅，当我了解到有多少藏人在内地教法之后，我开始感觉到急迫性。因为在西藏虽然还是有许多优秀的喇嘛，但是也有很多冒牌货。除非你能遇见具足佛教正见而且慈悲的具格藏传佛教上师，他们真正关心众生的证悟，而不只是想号召大群弟子以便获取供养；否则的话，相当容易受到误导。

从我身为藏人的一点体验，我注意到一些藏人倾向于教导西藏法——西藏文化、西藏习俗等——多于佛法。我认为传达佛陀确实说过的话语，譬如：一切和合事物皆无常；一切现象既非无因，也非源于创造者，而是来自因缘；行之善恶取决于背后的动机而非行为本身等等，将这些教导给世人是非常重要的。举止穿着像个藏传佛教修行者，反而是比较不重要的。

另外，令人忧心的是，在这个物质主义的世界中，精神层面也物质化了。世世代代以来，无数的佛教大师们，以大菩萨的发心和事业，化现各种形式，从苦行僧到国王，不一而足。然而，乔达摩佛陀在街上赤足托钵的简单身影，似乎愈来愈不受重视了。现今，许多西藏喇嘛和他们的信徒们，比较热衷于建造金顶大庙。我怕再过个五十年，中国佛教徒会以为大寺庙、大佛像、大僧团就是佛教的全部了。

从内地和西藏的友人口中，我听说各式各样的郎中从四面八方涌现。而这些人大都前往了内地，因为大家渴求心灵与精神面的事物。这种渴求，更加强了必须把事情弄对的急迫性。 中国是个高速成长的国家。然而，在物质进步的刺激中，很重要的是我们不要迷失而忘记了心灵的一面。也许对实用主义的中国人，要说服他们心灵方面的努

力会有利益是不容易的。在经济如此蓬勃发展的当下，人们不愿意浪费时间在心灵层面是可以理解的。但是，即使从非常实用性的角度来看，以心灵为目标的物质主义，比起纯粹为物质的物质主义，更具有长远的利益。

最让我不解的是，我们花了这么多努力，却只去获得只能享用于此生的物质回报。如果唯一的价值只是让自己、眷属和朋友有钱有势的话，那么抢劫、诈欺、贩毒等各种可怕的事情，如果不是怕被逮捕，还有什么做不出来？设若连这也不怕了，那么我们何必还需要伦常、道德、善行、慈悲，甚至对国家的忠诚？因此，如果所有人想的只是这单一、相对短促的一生，结果可能是社会瓦解。难怪我们在报道中读到，在中国许多人贩卖赝品，不只是衣服，还包括药品、婴儿食品等不良甚至危险的货品。这都是只想到眼前、短视的后果。我们不必考虑来生，人类只要考虑到下一代的福祉，就会对整个世界带来极大的利益。即使来生不存在，业报也不存在，你就如植物般地活着，我敢毫不迟疑地说，即使你的目标只是满意和谐的此生，佛陀的智慧还是可以帮助你，或至少对你无害。

有一回我在缅甸的一个购物中心，看到一位比丘对着一小群人，正在给一个简短的开示。我的翻译者不太会说英文，但从我所了解的，这位比丘是在教导类似不要杀生或盗窃的基本善行。在这个世纪当中，追求物质的强大力量，已经让这种出家众的身影变得稀少了。能维系实际支持并供养出家众的传统，会带来世界的和谐。珍视这种系统，本身就是和谐的行为。 最后，我想说的是，除了几个不太长的朝代，几世纪以来，极度实用主义的中国人采用了儒家，而非佛家或道家，以至于道家几乎了无踪迹了。这是很令人伤心的事，因为即使是《道德经》的只字片语，都是无价的。我对儒与道所知有限，但是我的猜测是，儒家所提供的是常识，因此实际的中国人喜好儒家；而道与佛提供的却是超越常识的智慧。它不能带来即刻的获利，但是如果中国人能看到拥抱智慧的长远利益，我有信心中国人会再度拥抱佛教。毕竟，这是一个与文殊师利及观世音两位大菩萨有深厚渊源的民族啊！

宗萨蒋扬钦哲

胡因梦推荐序——生命的真谛

结识宗萨仁波切应该是十年前的事了。那一日在友人家里为了克里希那穆提的教诲是否能代表中观思想一事，与这位作风西化的仁波切辩论了将近一个多小时。在场的几位仁波切弟子，包括多年老友赖声川及丁乃竺在内，都明显地让我感觉到我的表现有点大不敬，但仁波切却落落大方、耐性十足地提出他的观点供我做参考。他超然的客观态度，当时留给了我深刻的印象。

第二次见到这位精神导师是在《小活佛》这部电影上映后不久。那是一场为他的佛学院举办的募款晚会，坐在我身边的贵宾是当时内地的文化部长英若诚先生，也是这部戏的主角之一。我记得仁波切上台面带难色地为那次募款事宜感谢在场来宾时，英先生转头对我露出了会心的一笑，我们都被这位不善求人的老师的真实表现所触动。不久之后英先生就过世了。

第三次见到仁波切，我正面临严重的气脉上的困境，晚饭过后，他安静地看了我一眼，便立即提出了只有过来人才具备的洞见——他建议我把注意力由内向外拓展开来，不要再缩小焦点于身上的经络变化。他的指点解除了我多年来对色身的过度认同，同时也令我深深领略克氏指出的“自力救济之道”有多么强人所难了。老师毕竟还是有作用的。

最近一次与仁波切会面，则是在他的《旅行者与魔术师》这部电影的记者会上。就一位执导技术上仍然处于学习阶段的导演而言，这部影片启发人心的程度，远远超过我前一天晚上观赏的那部技术上几乎无懈可击的《舞动世纪》(由刚过世的大导演罗伯•奥特曼所执导)。我直率地将这番想法对在场的人士表白，仁波切听了姚仁喜先生的翻译之后，点了点头表示心契。

我被这部影片憾动的部分，其实和《正见：佛陀的证悟》这本书是类似的：我看到一位承继藏传佛教最优良传统及训练的老师，仍然以虚怀若谷的观察和学习态度，寻幽入微地探索着现代文明与文化的琐屑内涵，然后以洗炼的笔锋和诚挚的执导风格，清晰地勾勒出现代人如何背离了佛陀四法印中的生命真谛。

就在阅读完创巴仁波切前妻所写的传记而未能免俗地对上师制度彻底幻灭之际，这本《正见：佛陀的证悟》带给我的意外惊喜，适时地让我体认到情绪与论断的无恒常性，以及仁波切在书里提到的那句对自由或证悟的观感：“我们没有勇气和能力善用真正的自由，只因为我们无法免除自己的傲慢、贪求、期待与恐惧。”胡因梦2006.12.18

李连杰推荐序——一场没有戏的好戏

人生如梦，转眼间在届满四十二岁的此时，突然这位我尊敬的上师——宗萨蒋扬钦哲仁波切，嘱我为他的新书写序，真让我又惊又喜。回首过往，我从没好好地上过学，既不会写中文字，也只会写一点点英文，叫我写序，可真是考倒我了！还好，人生就是一场戏，我是演员，而上师是导演；不熟练的演员时常忘了自己在戏中，幸好有导演指导演员演戏，并且不断地提醒演员他正在演戏；既然是戏梦一场，那就斗胆下笔吧！

与仁波切一样，我也是电影工作者。在工作时，我经常会询问导演该剧本的编剧是谁；而仁波切这位不平凡的导演却不断地提醒我，我自己是演员，也是编剧。收到这本书，就如同收到一个剧本一样。其实学生遇到上师，就像演员遇到导演。我有幸遇到这么多的上师和导演，让我充分了解人生。而仁波切这位导演的方法很直接，对究竟与世俗（戏里与戏外）讲得非常清晰，教我演好戏的方法与技巧。

演员常忘了自己正在演戏，就像我们自以为是佛教徒，把文化与佛法混在一起，本书明白地告诉我们，成为佛教徒后，以为自己不再演戏，实际上却陷入另一场戏，还持续在演佛教徒这个角色。

当我放下工作，投入修持，以为不再演戏，其实只是换了个角色，身在另一场戏中。每次有缘与仁波切这位导演见面时，他总是提醒我，连身为佛教徒，也不过是另一场戏罢了。

当你把这部戏都扔掉，才是一场没有戏的好戏，看似无戏，实则处处是好戏。

若想从无明到无名，真诚推荐大家细读这本书。李连杰2005.12.31

译者序

作为一个中文读者，我要在此向宗萨钦哲仁波切致上最大的感恩。仁波切这本大家期盼多年的著作，他一直计划要让中文版与英文版同时问世。事实上，我知道仁波切在写这本书的时候，一直把中文读者放在心上，特别写了不同的内容。因为如此，中文版与英文版不尽相同。能为宗萨钦哲仁波切翻译他的新书，是极大的荣幸。然而，仁波切看似简单的文字，却包含了深入浅出的层层奥义。仁波切下笔行云流水，诙谐幽默，又字字珠玑。反复研读，更体会到仁波切的用心良苦。在轻快的字句后面，充满了引导我们这些无明众生脱离轮回的佛菩萨大悲大愿。

如同仁波切在书中所说的，他要以最简单的语言，来说明佛教最核心的四法印见地，因此，中文的翻译也尽量采取日常而单纯的词汇。在本书中，“emotion”一词译为“情绪”而不是传统的“烦恼”；而“compounded”一词则译为“和合”；同时，在提到四法印时，仁波切在不同的地方用了不同的说法，包括“fourtruths”、“fourseals”及“fourviews”，中文则依序翻译成“四真谛”、“四法印”以及“四见地”而不加以统一。四法印第一次出现在书中时，除了白话翻译之外，我选择了一种传统的说法附在旁边，以供比较参考。其中，对第二法印在传统上有多种诠释，包括“诸行皆苦”、“有为皆苦”、“诸受皆苦”等等，我选用了“诸漏皆苦”一词，与仁波切在后记中提到的藏文“zagbcas”之意较为接近。

我才疏学浅，在翻译的过程中，虽然历经多次修改，还是一再地发现疏漏或尚待改善之处。尤其是每次重读英文原稿，总又发觉新意，以至于愈翻译愈焦虑，深恐中译本无法完全传达仁波切之原意。然而，我也愈翻译愈感激仁波切，多次反复的阅读，让我对如何才是佛教徒有了更深刻的了解。

我要感谢项慧龄、廖敏仁两位共修，在翻译期间协助我完成部分初稿，感谢田瑾文小姐中文输入的辛劳，更要感谢许功化（FlorenceKoh）以及司徒朗觉（C.C.Szeto）在百忙之中，不厌其烦地为我做修改及建议，以及出版社编辑林云小姐的校正。当然，所有的错误，都是由于我个人的无知所造成。

谨以此翻译的功德，回向给我在三十年前的今天往生的母亲，以及一切如母众生。

愿所有的近乎佛教徒，读过此书，都成为完全佛教徒。姚仁喜 2006年新春初六

自 序——又是一本介绍佛教的书

有一回，在横越大西洋的飞机上，我坐在中间排的中央，邻座那位具有同情心的先生想要表示友好。看到我剃的头和穿的藏红袍子，他猜测我是个佛教徒。当机上开始供应餐点时，这位仁兄主动地提出帮我要素食。他想象我是个佛教徒，应该不吃荤。这是我们闲聊的开头。这趟飞行相当长，为了免于无聊，于是我们讨论了佛教。

多年以来，我渐渐了解人们常将佛教或佛教徒与祥和、禅定和非暴力联系在一起。事实上，很多人似乎认为黄色或红色袍子加上平和的笑容，就是佛教徒的全部。身为一个狂热佛教徒的我，应该对这种名声感到自豪，特别是非暴力这一项。因为在今天这个战争与暴力，尤其是宗教暴力的年代，这是非常稀有的。在人类的历史上，宗教似乎是残暴的根源。甚至在今天，宗教极端分子的暴力充斥着新闻。然而我应该可以很有信心地说，到目前为止，我们佛教徒没有令自己汗颜，暴力从未在佛教的传扬中扮演过任何角色。然而，身为一个受训练而成的佛教徒，对于佛教只是被联想成素食主义、非暴力、祥和、禅坐等，还是感到有点不满足。悉达多太子舍弃了宫廷生活所有的舒适与豪华，出发去寻求证悟时，所追求的一定不只是消极性和灌木丛而已。

佛教虽然在要义上很简单，却不易很单纯地解说。它几乎是难以想象地复杂、广大而且深远。虽然它既非宗教也非神学，却又很难让它听起来不理论化或不宗教化。而佛教传播到世界各地，受到种种文化习俗的影响，更让它变得复杂而难以破解。诸如香、铃、彩色帽冠等宗教性的饰物，固然可以引起人们的兴趣，但同时也可能成为障碍。

有时候，由于悉达多的教法没有如我所愿地风行而引发的挫折感，或有时候出于自己的野心，我会想象一些改革佛教的主意，想把它变得更单纯、更直截了当、更清教徒式。以歪理歧见来想象（如同我有时会做的），将佛教简化成定性、定量的修行，诸如每日禅坐三回，坚持穿着某种服装，坚信某种意识形态信念，譬如“全世界的人都应该转信佛教”。如果我们能许诺这种修行会带来立即、实际的结果，我想世界上就会有更多的佛教徒。然而，当我从这种幻想醒过来（鲜

少发生在我身上），清醒的心会警告我，一个充满了自称佛教徒的世界，不见得会是一个更好的世界。

许多人误以为佛陀是佛教的“神”，甚至在一般认为的佛教国家，如韩国、日本、不丹等，对佛陀和佛教都有这种神化的看法。难怪局外人会认为佛教徒就是追随这位外在的、称为佛陀的人。然而佛陀本人曾说，我们不应该崇拜个人，而应崇拜此人所教导的智慧。有许多人也同样先入为主，认为转世、业报是佛教最重要的信念。另外还有许多这类粗略的误解。举例而言，藏传佛教有时被称为“喇嘛教”，而禅宗在某些状况下甚至被认为不是佛教。有些略懂一点却还是被误导的人，会用诸如“空性”或“涅”等字眼，却不了解其真义。

如同那位旅伴一般，当话匣子打开，非佛教徒也许会不经意地问道：“如何才是佛教徒？”这是一个最不容易回答的问题。如果问者真正有兴趣，那么完整的回答就不能在晚餐的闲聊中完成，而太过概括性的答案又会导致误解。假设你要给他们正确的回答，那么答案就会直指佛教两千五百年传统的基础：如果一个人接受下列四项真理，他就是佛教徒：一切和合事物皆无常（诸行无常）一切情绪皆苦（诸漏皆苦）一切事物皆无自性（诸法无我）涅超越概念（涅寂静）这四句佛陀宣说的话，称为“四法印”。“印”在此处意指确定真实性之印记。虽然一般认为这四法印包含了佛教的一切，但在绝大多数的状况下，这种回答通常会冲淡了兴头，无法引起更多的趣味。话题也就转变，而结束了这个题目。

四法印的意旨，原本就是要让人直接了解，而非隐喻或神秘性的。它不应该像餐后幸运饼干里的字条一样，看看就算了。然而法印也不是教令或圣诫。稍作思维，也许大家就能看出来，其中没有任何道德性或仪式性的内容，也没有提到善或恶的行为。它们是根据智慧而来的实际真理，而佛教徒最关注的就是智慧。道德和伦理是次要的，偶尔抽一两口烟或有一点点风流韵事，不表示你就不能成为佛教徒。但这并不是说我们就被容许去做邪恶或不道德的事。广泛地说，智慧来自佛教徒所谓具有“正见”的心。但一个人甚至不需要自认为是佛教徒，就能具有正见。究竟而言，是这个“见”决定了我们的动机和行为。也就是“见”，在佛教的道路上指引我们。如果我们能在四法印之上再发展善行，会让我们成为更好的佛教徒。但什么令你不是佛教

徒呢？如果你认为，并非一切和合或造作的事物都是无常，你认为有某些基本的元素或概念是恒常的，那么你就不是佛教徒。

如果你不能接受一切情绪都是痛苦的，如果你相信实在有某些情绪是纯然愉悦的，那么你就不是佛教徒。

如果你不能接受一切现象都是如幻而性空的，如果你相信有某些事物确实本具自性而存在，那么你就不是佛教徒。

如果你认为证悟存在于时间、空间及能力的场域之内，那么你就不是佛教徒。那么，什么令你是佛教徒呢？你也许不是生长在一个佛教的国度，或出生在一个佛教家庭，你也许不穿僧袍或剃光头，你也许吃肉而且崇拜饶舌歌手Eminem或性感名模ParisHilton，这不表示你不能是佛教徒。要成为一位佛教徒，你必须接受一切和合现象都是无常，一切情绪都是痛苦，一切事物无自性，以及证悟是超越概念的。

当然你不需要随时随地、不停地专注于这四项真理。但它们应该常存于你的心中。就好像你不需要随处都忆起自己的姓名，但当有人问起来，你马上就记得，完全不会犹疑。任何接受这四法印的人，即使没有接受过佛陀的教法，甚至从未听闻释迦牟尼佛的名字，也可以与佛同道。

然而，当我试图将所有这些向飞机上邻座的人解释时，我开始听到轻微的鼾声，原来他已沉沉入睡。显然我们的谈话没有能够为他解闷。

我写这本书的目的，不是要说服大家都去追随释迦牟尼佛，成为佛教徒，修习佛法；我有意地不谈禅坐的技巧、修行或咒语。我主要的目的是要指出佛教与其他见地不同的独特部分。这位印度王子到底说了什么，能赢得世人如此的尊敬与景仰，甚至包括如爱因斯坦等现代怀疑论科学家们都如此？他到底说了什么，能感动成千上万的朝圣者，从西藏一路跪拜到菩提伽耶（BodhGaya）？佛教与世界上其他的宗教有什么不同？我相信四法印提供了答案的精髓，而我在此试图将这些艰深的概念，以我所知最简单的语言来说明。

悉达多的重点是要直探问题的根源。佛教是不受文化所限制的。它的利益不局限于某个特定的社会。悉达多对学术论述和科学论证没有兴趣，地球到底是圆的还是扁的，他也不关心。他关切的是另一种实际性，他想直探痛苦之源。我希望可以让大家了解，他的教法不是

让你读完后放回书架上的哲学巨著，而是每一个人都能修持的、既可行又合理的见地。为了这个目的，我尝试从各类人的各种角度，从坠入情网乃至文明诞生的例子来说明。虽然这些例子和悉达多所用的不同，但它所传达的讯息是相同的，因为悉达多所说的一切，至今仍然颠扑不破。

然而悉达多也说过，不要不经分析就相信他的话语。因此，像我如此平凡的人，更需要被仔细地审视。我邀请大家分析、思量你即将读到的内容。

宗萨蒋扬钦哲

第一章 造作与无常

造作与无常

佛陀不是天上的神。他是个凡人。但他又不太平凡，因为他是一位太子。他的名字叫悉达多•乔达摩，他享有优裕的生活，在迦毗罗卫国有美丽的宫殿、钟爱的妻儿、敬爱的双亲、忠心的臣民、孔雀悠游的苍翠花园，还有一群才华出众的宫女随侍在侧。他的父亲——净饭王，尽全力要让他在宫墙之内不虞匮乏，并且让他的一切需要都能得到满足。因为当悉达多还在襁褓时，一位占星家曾预言，太子将来可能会选择做一名隐士。但是净饭王决心要让悉达多继承王位。宫中的生活豪华、安全而且相当平静，悉达多从不与家人起争执。事实上，他关怀家人，而且深爱他们。除了偶尔与堂弟的关系有一些紧张之外，悉达多和每个人都相处得很好。

当悉达多渐渐长大成人，他对自己的国土以及外面的世界开始好奇起来。净饭王拗不过太子多次的恳求，答应让他到宫外出游。但他严令太子的车夫迦那，只能让太子看到美好的事物。悉达多确实尽情享受了沿途的水光山色和自然丰沛的大地。但就在回家的路上，他们两人遇到一个在路边呻吟的乡下人，被极大的病痛所折磨。悉达多一辈子都被魁梧的侍卫和健康的宫女所围绕，听见呻吟的声音，见到受病苦折磨的躯体，对他来说是一大冲击。目睹了人身的脆弱，在心中留下了深刻的印象，他带着沉重的心情回到了王宫。

随着时光流逝，太子好像又回复了平常，但是他渴望再度出游。净饭王再一次勉为其难地答应了他的请求。这一回，悉达多看到一位齿牙脱落、老态龙钟的妇人，步履蹒跚，踽踽独行。他立刻叫迦那停车，他问迦那：“为什么她这样子走路？”

迦那说：“主人，因为她老了。”

“什么是老？”悉达多问道。

“她身体各部分经长期使用都已经耗损了。”迦那回答他。

悉达多被眼前的景象所震撼，于是下令迦那掉头回宫。

如今悉达多的好奇心再也无法平息，他想知道外面到底还有些什么，于是和车夫第三次出游。这一回他同样欣赏了沿途美丽的风景，

尽览青山绿水。但是在回程的时候，他看到四个人抬着一个尸架，上面平躺着一具毫无生气的躯体。悉达多一生中从来没有看过这样的东西。迦那向他解释那个看来羸弱的躯体，事实上已经死亡。

悉达多问迦那："其他人也会死吗？"

迦那回答："是的，主人，每个人都会死。"

"我的父王甚至我的儿子也会吗？"

"是的，每一个人都会。不论你是富裕或贫穷，种性高贵或低贱，都无法避免死亡。这是生在这世界上所有人的最终命运。"

第一次听到悉达多开始迈向证悟的故事，我们可能会认为他实在是太天真了。听到一位将要领导整个国家的太子，问出这么简单的问题，似乎很奇怪。但其实我们才是真正幼稚的人。在这个信息时代，斩首、斗牛、血腥谋杀等衰坏与死亡的影像环绕着我们。这些影像非但没有提醒我们最终的命运，反而被拿来作为娱乐和获取利润之用。死亡早已成为一种消费产品。我们大多数人并不去深思死亡的本质。我们不承认自身与环境都是由不稳定的元素所组成，只要一点小刺激就会分崩离析。我们当然都知道终有一天会死亡，但是除非是被诊断罹患绝症，大部分的人都自认暂时不会有危险。偶尔想到死亡的时候，所思索的却是"我会得到多少遗产？"或者"我的骨灰要撒在什么地方？"诸如此类的事。从这个观点来说，我们才是太天真了。

第三次出游回来以后，悉达多对于自己无力保护他的子民、父母，以及最挚爱的妻子耶输陀罗、儿子罗罗免于必然的死亡，感到极度的沮丧。对治贫穷、饥饿、无家可归等苦难他有办法，但是对年老与死亡，他却束手无策。

日以继夜地沉思着这些问题，悉达多试图和他的父亲讨论死亡。对国王而言，这是个理论上两难的问题，他实在不懂太子为何如此耿耿于怀。净饭王愈来愈担心预言成真，说不定他的儿子真会放弃继承王位，选择苦行之路。不管有没有预言，在那个时代，有权势和财富的印度教徒变成苦行僧并不乏其例。净饭王表面上想尽办法来消除悉达多的执著，但是内心里，他并没有忘记那个预言。

然而对太子而言，这并不是短暂的忧伤情绪而已。悉达多完全沉陷其中。为了防止太子愈陷愈深，净饭王不准他再次离开王宫，并私

下指示宫中侍卫监视他。就像任何一个担心儿子的父亲会做的，他也尽其所能不让太子看到任何死亡和衰朽的迹象。

婴儿摇鼓及其他分心物

我们在很多地方都和净饭王一样。在日常生活当中，我们会不由自主地让自己和他人避开真相。我们对衰朽的征象已经产生了免疫力。我们告诉自己“不要老想着这些事”，并且用正面的方式来鼓励自己。我们在生日派对中吹熄蜡烛来庆生，而事实上熄灭的蜡烛应该用来提醒自己，离死亡又缩短了一年。我们以烟火与香槟庆祝新年，让自己忘掉旧的一年永不复返、新的一年难以预料的事实。然而，任何事情都可能发生。

当这个“任何事情”令人不满意的时候，我们就会故意转移注意力，如同母亲用玩具和小摇鼓分散孩子们的注意力一样。如果心情不好，我们就会去逛街、下馆子或看电影。我们编织梦想，瞄准终身成就，诸如海边别墅、徽章、奖座、提早退休、名车、好朋友、好家人、好名声，最好还要上吉尼斯世界纪录。到了晚年我们还要有个忠诚的伴侣一起坐豪华游轮旅行，或养纯种贵宾狗。杂志和电视介绍并强化这种快乐和成功的模范让人们去追求，不断地创造新的幻象来引诱我们。这些所谓成功的观念，就是我们大人的婴儿摇鼓。

不论是念头或是行为，我们在一天当中所做的任何事，几乎没有一样显示出我们觉知生命是多么的脆弱。我们浪费时间在影城等候一部烂电影开演，或急着赶回家去看电视现场节目。当我们坐着看广告、等待……此生的光阴就逐渐消逝了。

对悉达多而言，仅只一瞥老死的景象，就在他心中生起了追求真理全貌的渴望。第三次出游之后，他好几次试图独自出宫，但都没有成功。在一个不寻常的夜晚，如常的宴饮作乐之后，一个神秘的咒语席卷了整个王宫，除了悉达多以外，每个人都被制伏了。他在殿中徘徊，发现从净饭王到最低下的仆人，个个都睡得不省人事。佛教徒相信，这场集体的昏睡是所有人类共同累积的功德结果，因为这个决定性的事件，造就了一位伟人的诞生。

由于不再需要取悦王公贵族，宫女们睡到张口打鼾、四肢横陈，戴着珠宝的手指浸在咖喱酱中。她们状若残花，风华尽失。悉达多并没有像我们一样忙着让一切恢复原状，反而由于这样的景象，更加强了他的决心。她们美貌的消逝，正是世事无常的明证。在众人沉睡之

际，太子终能不被监视而离开王宫。他看了耶输陀罗和罗罗最后一眼，便悄然地消失在深深的夜里了。

在很多地方我们也和悉达多一样。我们有自己的宫殿——不论是贫民区的单房公寓、郊区的双层别墅或在巴黎的顶层阁楼。我们也有各自的耶输陀罗和罗罗。我们也许不是拥有孔雀的王子，但我们有事业、宠物猫咪和数不尽的责任在身。所有的事情老是出状况。家电坏了，邻居吵架，天花板漏水。亲爱的人死了；或是他们早上醒来之前，下巴和悉达多的宫女一样松垮，看起来就像死了一般。也许他们闻起来有秽浊的烟味或昨晚的大蒜味。他们唠叨不停，而且还张着嘴咀嚼食物。但我们还是心甘情愿地困在那里，不试图逃开。或者我们终于会忍无可忍，心想："我受够了！"然后结束一段关系，却又再找另一个人重新来过一遍。我们对这样周而复始的循环从不厌倦，因为我们期待而且相信，有个无瑕的灵魂伴侣或完美的香格里拉正在某处等着我们。面对每天令人懊恼的事，我们自然的反应就是认为我们可以把它们弄对，这一切都能修理，牙齿是可以刷的，我们可以感到完满。也许我们还会认为，总有一天，我们会从生命中的课题中学到圆熟。我们期望自己变成像《星球大战》电影中的智慧长者Yoda一样，却不知圆熟只是衰朽的另一个面向。潜意识中，我们期待自己会到达不再需要修理任何东西的境界。总有一天，我们会"从此过着快乐的生活"。我们深信"解决"的概念。好像我们所有经历的一切，到这一刻为止的生命，都只是在彩排。盛大的演出还没开始。

对大多数的人来说，这种永无休止的处理、重新安排以及更新版本，就是生活的定义。事实上，我们是在等待生命开始。如果有人逼问，大部分的人都会承认自己是为了某种美好的将来而努力，譬如在缅因州肯纳邦克港的木屋，或哥斯达黎加的小屋中安享退休生活，或者有人梦想在中国山水画般的理想山林里，在瀑布和鲤鱼池畔的茶亭中，禅思静坐，安享晚年。

我们往往也会这么想：当我们死后，世界依然存在。同样的太阳会继续照亮大地，同样的星球会继续转动，因为我们认为从开天辟地以来，它们一直都是如此。我们的孩子会继承这个地球。这都显示出我们对于不断流转的世间和一切现象是多么无知。我们可能会注意到云在动，指甲在长，但事实上一切都在变动。孩子们不见得一定比父

母长寿，而且他们也不见得依照我们的理想生活。小时候乖巧又可爱的小宝贝，长大后可能会变成吸毒的恶棍，还带各式各样的情人回家。你也许会想：这实在不像是我的儿子，但他确实就是。他们毫不在乎地浪费掉你毕生的积蓄，就像人们拿蜜蜂辛苦采集的蜂蜜来泡茶，还觉得理所当然一般。最古板的父母可能会生出最炫目的同性恋小孩，而最散漫的嬉皮却养出新保守派的孩子。可是我们还是执著于家庭的典型，梦想着我们的血统、脸形轮廓、姓氏及传统都能由子孙留传下去。

追寻真理可能像件坏事

重要的是，我们要了解太子并不是舍弃他的世间责任。他不是因为逃避兵役而加入有机农场，或是去追寻浪漫的美梦。他身为一家之主，决心牺牲安逸，离家远行，为的是让家人获得最需要、最珍贵的东西，即使他们并不了解。我们很难想象隔天早上净饭王是多么悲伤与失望。这种心情类似一些现代的父母，发现他们的青少年孩子，学习六十年代的嬉皮花童（许多都来自安逸富裕的家庭），跑到加德满都或伊维萨岛去追求理想中的乌托邦。但悉达多不是用穿喇叭裤、脸上穿洞、染紫头发、身体刺青的方式，而是以脱下太子的华服来颠覆传统。褪去了种种象征教养贵族的外物，披上一块破布，他成了一名游方的托钵行者。

我们的社会，会期待悉达多留在宫中，享受权势，继承王统，因为我们习惯以“你拥有什么”，而不是以“你是什么样的人”来评断他人。在我们的世界中，成功的典范就是比尔•盖茨。我们很少想到甘地式的成功。在某些亚洲及西方社会中，父母要求孩子们在学校取得成就所给的压力，已经超过身心健康的承受度。孩子们要有好成绩才能申请到常春藤名校，要有常春藤的学位才能获得花旗银行的高薪职位。凡此种种，都是为了让家族的光辉永垂不朽。有些父母的家族荣耀感特别强烈，如果要选择让孩子去拯救整个村庄，或是当大企业的执行长，他们会选择后者。

想象你的儿子有个显赫又赚钱的事业，但他洞悉了老死的秘密之后，突然辞职。他再也看不出一天工作十四小时、巴结老板、贪婪地并吞对手、破坏环境、压榨童工、压力不断，只换得一年几周休假的生活有什么意义。他说要卖掉所有的股票，全数捐给孤儿院，然后去浪迹天涯。这时候你会怎么做？祝福他并向朋友夸耀你的儿子终于醒悟了吗？还是斥责他这是完全不负责任的行为，并且送他去看心理医生？

只是对老与死的厌恶，并不足以让太子离开王宫而踏入未知的世界；悉达多会采取这么激烈的行动，是因为他实在无法合理地解释所有已生和将出生的一切众生之命运就是如此而已。如果所有生者都必须衰朽死亡，那么花园中的孔雀、珍宝、华盖、熏香、音乐、放拖鞋

的金质托盘、进口的琉璃水瓶、他与耶输陀罗和罗罗的感情、家庭、国家，都将变得毫无意义。这一切的目的到底是什么？为什么一个心智正常的人，会为明知终将消散或不得不舍弃的东西而流血流泪？宫殿内造作的幸福，又怎么能让他继续沉湎下去？

我们也许会想知道悉达多能去什么地方。王宫内外并没有任何地方可以逃避死亡。即使耗尽王室的财富，也不能为他延续生命一分一秒。他是在追求长生不老吗？我们都知道那是枉然的。我们对希腊神话中的永生神、盛满不死甘露的圣杯（HolyGrail）和庞塞德莱昂（PoncedeLe）带领将士寻找青春之泉徒劳无功的故事都觉得十分滑稽。我们对秦始皇派遣童男童女，赴东海求不死仙丹的传说也会置之一笑。我们也许以为悉达多也是在追求同样的东西。的确，悉达多是带着某种天真的想法离开王宫的，虽然他不能让他的妻儿长生不老，但是他的探索却没有白费。

佛陀的发现

完全不凭借任何科学工具，悉达多太子以吉祥草为垫，坐在一棵菩提树下，探索人类的本性。经过了长时间的思维，他终于了悟到一切万有，包括我们的血肉、我们所有的情绪和我们所有的觉受，都是由两个以上的元素组合而成。当两种或多种元素和合在一起，新的现象就会产生：钉子和木头产生了桌子；水和叶子产生了茶；而恐惧、虔诚和救世主，就产生了神。这些最终的产物，并没有独立于其各别元素的存在。相信它真实独立存在，是最大的骗局。而在和合的同时，各个元素也起了变化。只因接触和合，它们的性质也随之改变了。

他了悟到不仅人类的经验是如此，所有事物、整个世界、整个宇宙都是如此，一切事物都是相互依存的，因此一切事物都会改变。一切万有，没有一样是以独立、恒常、纯粹的状态存在。你手上的书不是，原子不是，甚至神也不是。因此，任何存在于人心可达之处的事物，即使只是想象的，譬如一个四臂人，都需要依赖于其他东西的存在。因此悉达多发现，无常并不像一般人以为的就是意味着死亡，而是意味着变化。任何事物和另一个事物之间的位置或关系转变了，即使是非常细微的变动，都要依循无常的法则。

透过这些了悟，悉达多终于找到了一个方法以解除死亡的痛苦。他接受了变化是不可避免的，而死亡只是这个循环的一部分。而且他更进一步地体认到没有全能的力量能够扭转死亡之路，因此也就不会困在期待之中。如果没有盲目的期待，就不会有失望。如果能了解一切都是无常，就不会攀缘执著；如果不攀缘执著，就不会患得患失，也才能真正完完全全地活着。

悉达多从恒常的幻象中觉醒，因此我们称他为佛陀、觉者。在两千五百年后的今天，我们了解他的发现与教法是无价之宝，不论是学者或是文盲，富人或是穷人，从阿育王到艾伦金斯堡（AllenGinsberg），从忽必烈到甘地，无数的众生受其启发。可是在另一方面，如果悉达多今天再出现的话，可能会蛮失望的，因为他的大部分发现都乏人问津。这并不代表现代科技厉害到足以否定他的发现；到现在还是没有人可以长生不老，每个人终究会死，而且每天大

概有二十五万人死亡。我们亲近的人不是已经死亡就是将会死亡。然而当亲人死去的时候，我们还是会震惊和悲伤；我们还是继续寻找青春之泉，或是长寿的秘方。频访健康食品店、家里一罐罐的二甲氨基乙醇和维他命A、强力瑜伽课、韩国高丽参、整形手术、海洋拉娜乳液，等等，这些都是我们内心中和秦始皇一样渴望长生不老的明证。

悉达多太子不再需要或渴求长生不老药了。由于了悟到一切事物皆是和合而成，解构无止境，而且一切万有的各个成分，没有一项是以独立、恒常与纯粹的状态存在的，他因此获得解脱。一切和合之物（现在我们知道这是指一切事物）与其无常的本质是合而为一、不可分割的，如同水和冰块一样。将冰块放在饮料当中时，我们同时兼得两者。同样的，当悉达多看到一个人走过，即使他很健康，悉达多所看到的是此人的生与灭同时发生。你也许会认为这样的人生观不太有趣，但在生命的旅程中能够同时看到一体的两面，可以是非常奇妙的，而且可能会有很大的满足感。这不像在期待与失望的云霄飞车中忽上忽下。如此看待事情，期待与失望会在我们周遭消融，你对现象的觉受会转化，而且变得比较清晰。你很容易看出人们为什么会被困在云霄飞车当中，而自然对他们生起慈悲心。你生起慈悲心的原因之一，是由于无常纵然如此明显，人们却视而不见。

“在目前是”

本质上，和合的行动是被时间所限的——它有开始、中间和结束。这本书以前不存在，现在好像存在，最终它会消散。同样的，昨天存在的自我——就是你——和今天存在的自我已经不同。你不好的心情已经变好，你也许学会了一些东西，你有了新的记忆，你膝盖上的擦伤愈合了一点。我们这种看起来似乎连续的存在，是一连串受限于时间的开始与结束。即使是创世纪这个行动也需要时间：存在之前的时间、形成存在的时间以及创世纪这个动作结束的时间。

一般而言，那些相信有全能造物主的人，都不分析他们的时间概念，因为大家都假设造物主是独立于时间之外的。如果将一切归功于全能而无所不在的造物主，我们就必须把时间的因素考虑进去。要么这个世界一直都存在着（那就没有必要创世纪了），不然就是在创世纪之前有一段时间不存在，而创世纪需要有相续的时间。因此既然创世主（我们就说是上帝好了）也遵循时间的定律，那么他也一定会改变，即使他唯一曾做的改变是创造这个世界也没关系。一个无所不在而永恒的上帝不能改变，所以最好有个无常的上帝能响应祷告并且改变天气。但只要上帝的行为是由一连串的开始和结束和合而成，他就是无常的，换句话说，也就是不确定与不可靠的。

也许有人会认为，假如地球上的人全都死光了，上帝还是会继续存在。但这是建立在目前这个时间点上所做的假设。也就表示现在有个“假设者”。悉达多会同意，只要有假设者，就会有上帝存在；但如果没有假设者，就不会有上帝存在。如果没有纸，就不会有书。如果没有水，就不会有冰。如果没有开始，就不会有结束。一件事物的存在，需要依赖其他事物的存在，因此没有什么是真正独立的。由于事物与事物的相互依存性，如果某一成分（例如一只桌脚）有一点点的转变，整体的完整性就会改变而不稳定。尽管我们以为可以控制变化，但事实上大多是不可能的，因为无法察觉的影响因素太多了。也因为这种相互依存性，一切事物不可避免地会从目前或原始状态中解体。每一个变化中都蕴藏着死亡的因素。今日就是昨日之死。

大部分的人都接受一切生者终将死亡。然而我们对一切与死亡的定义或许不太一样。对悉达多来说，生指的是一切万有，不仅仅是花

朵、蘑菇、人类，而是一切生成或和合的事物。而死亡指的是任何的解体或是解构。悉达多并没有研究经费或是研究助理，只有炎热的印度尘土，和几只路过的水牛为他见证。就这样，他深刻地了悟了无常的真相。他的了悟并不像发现一颗新星般地惊人，也不是用来做道德判断、发起社会运动或创立宗教，更不是一种预言。无常纯粹是一个简单实在的事实。不太可能有一天，某个突发的和合事物会突然变得恒常，更难想象我们能证明这样的事。但是在今天，我们不是将佛陀奉为神明，就是想用科技证明自己比佛陀更高明。

然而我们仍然忽略它

在悉达多踏出宫门后的两千五百三十八年，数以百万的人正兴高采烈地准备庆祝与迎接新的一年开始，有些人正在祈祷赞颂神明，有些人则是趁着商品打折大肆采购，此时海啸大灾难震撼了全世界。就算最冷漠的人也震惊不已。当新闻报道出现在电视上的时候，许多人希望奥森韦尔斯（Orson Welles）会突然出现插播，告诉我们这一切都是假的，或者希望蜘蛛人可以弭平灾难，解救众生。

看到海啸的受难者被冲到岸边，相信悉达多太子也会心碎。但看到我们对这种事情的发生如此震惊，他可能更为心碎，因为这证明了我们一再地否认无常。这个地球是由多变岩浆所形成。每一个地块，不管是澳洲、台湾或是美洲，就像草上的露珠一般，随时会坠落。但是人们从来没有停止过兴建摩天大楼和隧道。我们为了免洗筷子和垃圾信件，贪婪地砍伐森林，只会更加速这无常的反应。人们看到任何现象出现终结的征兆时，应该不会感到意外，但我们却很难去接受。很多中国人都相信长城会永远耸立，就像印度人相信泰姬玛哈陵（Taj Mahal）会永垂不朽，美国人相信自由女神像会永远长存一般。

然而，即使经过海啸这么具摧毁性的警示，死亡与毁坏很快就会被埋藏与遗忘。豪华的度假村很快就会耸立在受难者家属前来认尸的地点。世人依旧会沉迷于组合与造作各种现实，以求取永恒的快乐。渴望“从此快乐地生活”，只不过是冀求恒常的伪装。造作这些亘古之爱、恒久快乐以及救赎之类的概念，只会得到更多无常的明证。我们的意图（生）与结果（坏）是相互矛盾的。我们所求的是历久不衰，但所作所为却正好引导我们走向衰毁。

佛陀教导我们，至少我们心中要保持着无常的概念，不要故意去隐藏它。我们借着不断地觉察和合的现象，便会了知因缘相依。认识因缘相依，我们就会认识无常。而当我们知道一切事物皆无常，才不会被种种假设、僵化的信条（不论宗教的或世俗的）、价值体系和盲目信仰所奴役。这样的觉察力可以让我们免于受限于个人的、政治的和感情的戏码之中。我们还可以将这种觉察力导向大至想象之极，小至次原子层次。

不稳定性

现在你所处的地球，如果不是先被陨石撞毁，也终将变得像火星一样没有生命。或许是一座超级火山爆发，遮蔽了阳光，使地球上所有生物灭绝。在夜空中，我们浪漫地凝视的星星，许多其实早已消失，我们看到的是几百万年前的星光。而在这个脆弱的地球表面，陆地持续地还在变化。我们现在所知道的美洲大陆，在三亿年前只是地质学家称为原始盘古大陆的一部分而已。

但是我们不必等待三亿年才能看见这种变化。即使在短短的一生中，我们也亲眼目睹了所谓的宏伟帝国像热沙上的水痕般蒸散无踪。印度曾有一位女皇住在英国，她的日不落旗飘扬在世界各个角落。但现在落日却映照在英国国旗上。我们深深认同的国家与种族也不断在改变。像以前统治整个领土的毛利族和纳瓦霍族战士，如今住在局促的保留区，而移民反而被认为是原住民。然而这种不断的转变，却从未阻止人们为了建立强大的国家、广阔的疆域与梦想的社会而牺牲生命。几个世纪以来，有多少鲜血是以政治制度之名而流？每一种制度都是由无数不稳定的元素，如经济、收成、个人野心、领导者的心脏血管健康状况、欲望、爱和机运等组合而形成。传奇的领导者也不是稳定的，就有人因为抽雪茄但不吸入，而导致身败名裂。

这种复杂性与不稳定性在国际关系中有增无减，因为盟友与敌人的定义一直在改变。美国曾经盲目地强烈挞伐一个叫共产主义的敌人。即使像切•格瓦拉（Che

Guevara）那样的人民英雄，只因为他属于某个政党，而且戴了有红星的贝雷帽，就被谴责为恐怖分子。而短短的数十年之后，白宫就向中国示好，并且给她最惠国待遇。

在人际关系上，我们也同样经历到友谊的改变。过去曾和你分享内心秘密的好友，有可能成为最大的敌人，因为他可以拿那些亲密的交情来对付你。布什总统、本•拉登和萨达姆•侯赛因就在众人面前闹翻而无法收拾。过去他们三个曾是亲密战友，现在却是最标准的死对头，利用对彼此的熟稔进行血腥的圣战，以成千上万人的性命为代价，就为了执行各自信奉的道德版本。

由于我们对自己的道德原则感到自豪，而且常强加于别人身上，因此道德观还是具有少许价值。然而，在整个人类历史当中，道德的定义也随着时代精神而一直在改变。美国人度量政治正确性或不正确性的仪表起伏不定，令人迷惑。不管如何称呼种族或文化群体，总是有人会被冒犯。游戏规则一直在改变。

在古老的亚洲艺术作品中，常描绘女性裸胸行走，即使在近代，有些亚洲社会还是能接受女性不穿上衣。然而由于电视与西方价值的和合现象，传入了新的道德观。突然间，不戴胸罩变成一种道德上的错误，如果女性不把胸部遮掩起来，会被认为粗鄙，甚至还会遭到逮捕。昔日思想开放的国家，现在正忙着接受种种新的道德观，订购胸罩，即使在最热的雨季也要把自己包得密不透风。胸部并不是天生的坏东西，它也没改变过，改变的是道德观。这种改变，把胸部变成是一种罪恶的东西，以至于美国联邦通讯传播委员会罚了CBS电视台一千万美金，只为了珍妮特杰克逊（Janet Jackson）的三秒露胸。

因与缘：蛋已煮熟，你无法改变它

当悉达多提到一切和合的事物，他所指的不只是像DNA、你的狗、艾菲尔铁塔、卵子和精子等具体可认知的现象而已。心、时间、记忆和上帝，也是和合而成。而每一和合的成分，又依赖更多不同层次的和合而成。同样的，当悉达多教导无常时，他也超越了一般“结束”的想法，像是那种认为死亡只发生一次就完了的概念。死亡从生、从创造的那一刻开始，就没有停过。每一个变化，都是死亡的一种形式，因此每一个生都包含了另一个事物的死亡。

拿煮鸡蛋来做例子。如果没有不断的变化，蛋就煮不熟；煮好蛋的这个结果，需要某些基本的因缘。很显然的，你要有一颗蛋、一锅水和一些加热的元素。另外有些非必要的因和缘，像是厨房、灯光、定时器，还有一只把蛋放进锅子的手。另外一个重要的条件，就是没有像是电力中断或是山羊跑进来打翻锅子之类的干扰。此外，每一个条件，例如母鸡，都需要有另一套具足的因缘条件。需要有另一只母鸡生下蛋才能孵出它，还要有安全的地方，有食物才能让它成长。鸡的食物也要有适合的地方生长，并且要能让它吃进去才行。我们可以将非必要和必要条件一直分析到小于原子的程度，而在这个分析的过程中，各种形态、形状、功能和标识也会不断地增加。

当无数的因缘和合在一起，而且没有障碍与干扰，结果是必然的。许多人误以为这是注定的或是运气所致，但事实上我们是有能力对条件产生影响力的，至少在起始的时候。然而，到了一个程度以后，即使我们祈求蛋不要煮熟，它还是会熟。

就像蛋一样，所有的现象都是由无数的成分所组成，因此它们是可变的。这些无数的成分几乎都不是我们所能控制的，所以会让我们的期待落空。最没有希望的总统候选人可能会赢得选举，并带领国家走向繁荣富足。你助选的候选人也许会赢，然后弄得国家的经济与社会衰败，让你的生活苦不堪言。你也许认为自由左派的政治是开明的，但它也许就是法西斯和光头党之因。这种不可预料性，遍在于所有的物质、感受、想象、传统、爱情、信任、不信任、怀疑论，甚至上师和弟子以及人与神之间的关系之中。

所有这些现象都是无常的。拿怀疑论来当例子。有一位加拿大人，他曾经是个典型的怀疑论者。他很爱参加佛学课程，因为可以和老师辩论。他其实熟稔佛理，所以提出的论点都很有力。他特别喜欢找机会引述佛经，教导人要分析佛所说的话，而不是照单全收。才过了几年，现在的他却是一位知名通灵人的虔诚弟子。这位极端怀疑论者，现在会坐在他歌唱的上师面前，泪水决堤般流下，全身全心奉献给完全无法以逻辑解释的东西。信仰、怀疑论同所有和合的现象一样，都是无常的。

不管你对自己的宗教或对自己不信仰宗教感到自豪，信仰在你的生活中都扮演了一个重要的角色。甚至不信也需要信仰：对自己基于多变情绪的逻辑和理性完全盲目的信仰。所以，不再相信过去所深信的事物一点也不足为奇。信仰的非逻辑本质是非常明显的。事实上，它更是最和合及相互依存的现象。信仰可以单纯地由一个恰好的时间、恰好的地点的恰好的注视所引发。你的信仰也可能只靠表象的和谐。比如说你讨厌女性，正好遇上一个宣扬仇恨女性的人，你就会觉得那个人强而有力，同意他的看法，并且对他有信心。有时甚至像是共同喜好鱼这种小事，都会提升你的虔诚心。或是某人或某个团体能减少你对未知的恐惧，也有相同的作用。另外，你所成长的家庭、国家、社会，也都是所谓信仰这个和合物的成分。

许多佛教国家，如不丹、韩国、日本、泰国等国的人们会盲目地遵循佛教的教义；但在另一方面，因为信息不足，或是有太多令人分心的事，这些国家的许多年轻人开始对佛教感到幻灭，使得信仰的现象无法持续，最后他们跑去追随另一种信仰，或是追随自己的理念。

明了的利益

明了和合的道理，了解即使只是煮熟一颗蛋也要牵涉到非常多的现象，对我们有很多好处。当我们学会了解每一件事物及状况的各个和合部分，我们就能学习培养宽容、谅解、开放与无畏。举例来说，有些人到现在还认为马克•查普曼（Mark

Chapman）是谋杀约翰•列农（John

Lennon）唯一的罪犯。要是我们对名人的崇拜不那么严重，也许查普曼就不会有杀死列农的荒诞想法。二十年后查普曼自己承认，当他射杀列农的时候，并没有将他视为一个真正活生生的人。而他的精神不稳定是由许多因素和合而成的（例如脑部的化学作用、童年的教养、美国的精神健保系统等）。当我们能了解一个病态而饱受折磨的心是如何形成，并且知道它是在什么样的情况下运作的，就比较能够理解并宽恕世界上众多的马克•查普曼。当条件成熟，就像蛋煮熟了一样，即使我们祈祷暗杀事件不要发生，它还是避免不了。超过了某个时间点，我们要改变条件的企图和行为就会徒劳无功了。

但是即使我们理解，可能还是会对难以预期的查普曼感到恐惧。恐惧和焦虑是人类心智中主要的心理状态。恐惧的背后是对确定性不断的渴求。我们对未知感到恐惧。人心对肯定的渴望，是根植于我们对无常的恐惧。

当你能够觉察不确定性，当你确信这些相关联的成分不可能保持恒常与不变时，就能生起无畏之心。你会发现，自己真正能准备好面对最坏的状况，同时又能容许最好的发生。你会变得高贵而庄严。这种特质能增强你的能力，不论是在工作、作战、谈和、组织家庭，或是在享受爱和情感关系。知道下个转弯处就有某件事等着你，接受从此刻起有无限的可能存在，你将学会运用遍在的觉性和预见的能力，如同英明的将军一般，胸有成竹，毫不惊慌。

对悉达多来说，如果没有无常，就不会有发展或进步。小飞象丹波（Dumbo）也理解这一个道理。小时候因为那对大耳朵被人排斥，它寂寞、沮丧，又担心被赶出马戏团。但是后来发现它的畸形能让它飞行，既独特又珍贵。它变得广受欢迎。如果它早一点相信无常，就

不会在开始的时候受那么多苦。对无常的体认是个关键，让我们不再害怕身陷于某种情境、习气或模式，而永远无法逃脱。

男女关系是最多变，也是最能说明和合现象与无常的例子。有些夫妻以为他们能借着阅读书籍或婚姻咨询，来维持至死不渝的关系。知道男人来自火星，女人来自金星，只能化解婚姻不合的一些明显因缘。就某种程度来说，这些小小的了解也许能带来短暂的和谐，但却无法顾及婚姻和合关系中许多隐而不见的因素。如果我们能见所未见，也许就能享有完美的关系，或者从一开始就不会去发展关系。

将悉达多对无常的理解应用到男女关系上，让我们想到朱丽叶对罗密欧说的一句深刻话语中所描述的愉悦。她说："离别是如此甜蜜的忧伤……"离别，往往是男女关系中最为深刻的经验。每段关系最终都会结束，即使不是别的原因，也会由于死亡。如此一想，我们对每段关系的因缘就会更珍惜与理解。这在另一半罹患不治之症时更为强烈。没有天长地久的幻想，反而有意想不到的解脱：我们的关怀与爱心变得没有附带条件，而欢乐常在当下。当另一半来日有限时，我们会更自然也更满愿地付出爱和支持。

但我们常常忘记自己的来日一直都是有限的。即使理智上知道有生必有死，一切和合终将分散，我们的情绪状态还是常常会回到相信恒常的模式，完全忘记相互依存性。这种习气会造成各种负面的情况，像是偏执、寂寞、罪恶感等等。我们会觉得被欺骗、被威胁、被虐待、被冷落，仿佛这个世界只对我们不公平。

情人眼里出西施

悉达多并非独自离开迦毗罗卫国的。破晓之前，当家人和仆役都在沉睡时，他来到最信任的朋友——车夫迦那所休息的马厩。迦那看到悉达多没有侍从独自前来，他无言以对。在主人的指示下，他为悉达多最心爱的坐骑卡当卡上了马鞍。他们两人悄悄地穿过城门，无人知晓。走了一段距离之后，悉达多下了马，除下了所有的手饰、脚镯及太子华服，将这一切都交给了迦那，命令他骑着卡当卡回城。迦那请求让自己留下来陪伴悉达多，但是太子心意已决。他要迦那回去继续服侍王室。

悉达多要迦那带回口信，告诉家人不要为他担心，因为他即将踏上重要的旅程。此时，他所有的饰物都已经给了迦那，除了代表显赫、阶级与王室的最后一个象征——那一头美丽的长发。然后，他亲自将长发剪下，交给迦那，便独自离开了。悉达多步向了探索无常之旅。此刻的他，觉得花费这么多精力于美丽与虚华是很愚蠢的。他批判的并不是美丽与装扮本身，而是相信它们的本质是恒常的信念。

俗话说："情人眼里出西施。"这句话比字面上看来的更为深刻。美丽的概念是易变的，流行时尚的因缘不停地改变，倾心于流行时尚的人也不断地在改变。一直到二十世纪初，还有年轻女孩把脚绑成三寸金莲。人们把这种虐待视为美丽，甚至还有些男人闻到缠脚布的味道会产生情欲的快感。而现在的中国女性还得再经历另一种痛苦，她们要拉长小腿，以便看起来像Vogue杂志上的模特。印度女性丰腴的体态，就如阿旃陀石窟壁画上所描绘的那样丰满标致，现在却想要瘦成和巴黎模特一样骨感。默片时代的女星，嘴唇比眼睛小才受赞美，现在却流行大嘴以及像香肠一样的丰唇。如果下一个魅力偶像有蜥蜴唇和鹦鹉眼，那么所有那些把嘴唇整厚了的女人可能就要花钱整形缩唇了。

无常是好消息

佛陀不是一个悲观者，也不是末日论者，他是重视实际者，而我们却多是逃避现实者。当他说一切和合皆是无常，他并不认为那是坏消息，而是简单、科学的事实。根据你的观点，以及对这个事实的了解，无常可以是通往启发与希望、光荣与成功的大门。例如，全球暖化和贫穷是贪婪的资本主义条件下的产物，但这些不幸都是可以反转的。这就要感谢和合现象无常的本质。我们不用依靠神的旨意这种超自然能力，只需要单纯地了解和合现象的本质，就能扭转乾坤。当你了解现象，就能操纵它们，因而影响因和缘。你可能会很惊讶地发现，像是拒用塑料袋这样小小的一步，就能延缓多少全球暖化的问题。

我们能认清因缘的不稳定，就会了解自己有力量转化障碍，并且完成不可能的任务。生活中的各个层面都是如此。如果你现在没有一辆法拉利，你完全有可能创造出因缘而拥有一辆。只要世上有法拉利，你就有机会去拥有它。同样的，如果你想活久一点，可以选择不抽烟和多运动。合理的希望是存在的。而绝望，和它的反面——盲信一样，都是相信恒常的结果。

你不只可以改变外在的物质世界，也能改变内在的情绪世界。例如，经由放下野心，将焦躁的心转化，让它趋于平静；或者为人和蔼，乐善好施，以便营造好名声。如果我们都能训练自己去设身处地为他人着想，就能在家庭、邻里、国际间增长和平。

这些都是我们在世间法上如何影响和合现象的例子。悉达多也发现，即使最可怕的地狱与惩罚，也是和合而成，因此是无常的。地狱不是永远存在于地底下某处，而受惩罚者永远在那儿受折磨。它比较像是场噩梦。你梦到被一只大象践踏，这是由各种条件所产生的。首先，是你睡着了，其次，你可能有过与大象相处不愉快的经验。不管噩梦持续多久，在那段时间里，你是身处地狱。然后，因为有闹钟的因缘，或者只是因为睡够了，你醒了过来。那场梦就是暂时的地狱，而它和我们概念中真正的地狱，没有什么不同。

同样的，如果你仇恨某人并采取攻击或报复的行动，那本身就是地狱的体验。仇恨、政治操作和报复在这个世界上造就了地狱，因此

我们看到比AK-47步枪还矮、还小、还轻的男孩，忙着从军而无暇游戏或庆生。这与地狱无别。由于因缘，我们有了这种地狱，因此我们也可以利用佛陀教导的爱与慈悲，对治愤怒与仇恨，来离开这个地狱。

无常的概念并非预言世界末日或天启，它也不是对人类罪恶的惩罚。它没有本具的正面或负面，只不过是事物和合的过程之一部分而已。我们通常只想要无常的一半过程。我们只要生而不要死，只要得而不要失，只要考试的结束而不要它的开始。真正的解脱来自领受整个循环，而不是紧紧抓住自己喜欢的部分。谨记因缘的变异与无常，不论是正面或负面的，我们就能善用它们。财富、健康、和平、名望，和它们的反面一样，都是暂时的。而且悉达多当然不会偏好天堂美景或天堂经验，它们也都是无常的。

我们也许不懂，为什么悉达多说一切和合事物皆是无常？为什么他不只说一切事物皆是无常就好？不提“和合”二字，只说一切事物无常，也是正确的。然而，我们要把握每个机会提醒自己这个和合本质，因而维系这句话背后的逻辑。和合本质是很容易理解的事，但它有许多层次，要深切了解它，就需要时时谨记在心。

这世上一切存在或运作的事物，一切想象和实体所构成的，一切心中所想的，甚至心的本身，绝对不会一成不变地存在。有些事情也许会持续你一生经验这么长，甚至可能延续到下一代，但是它们也可能消逝得比你预期的更早。不论如何，终究会变化是无可避免的。这和或然率或几率没有关系。如果你感到绝望，记住这一点，你就不会再有绝望的理由，因为让你绝望的原因也将会改变。凡事都会改变。澳洲成为中国的一部分，荷兰成为土耳其的一部分，不是不能想象的；你会致人于死或余生困在轮椅上，也不是不可能的。你有可能成为亿万富翁、全人类的救世主、诺贝尔和平奖得主或是证悟的人。

老沙弥的故事

从前有个老人出家，剃度的时候年岁已大，头发花白而相貌庄严。有位信徒依习俗供养僧众午餐。女施主不知道老人只是刚出家的沙弥，以为他是资深的和尚，因此安排他坐在上座，而且对他特别恭敬。习惯上，在午餐供养后会请一位和尚带领大家回向功德，并做简短的开示。一些年轻的和尚因为自己排行较前，对这位沙弥坐在上座感到不悦，决定让他来领众回向，好羞辱他一番。老人还来不及反对，虔诚的女施主就向他顶礼请求开示。惊慌之下，他说不出一句话来。年轻和尚高兴地看着他出糗。老和尚站起来，口中喃喃自语，重复说了几次“无知是苦”。女施主沉思他的话，想道：“真是如此，无明是我们一切痛苦的根源。”经由如此不断思维，她终于得到证悟。这件事很快地传开，许多人也开始思维无明和苦，也都得到证悟。这位老和尚回到当年的女施主跟前，请求她教导，也因而获得证悟。

第二章 情绪和痛苦

情绪和痛苦

经过多年的沉思和苦修，悉达多仍然坚定不移地要寻找痛苦的根源，以止息自己和他人的痛苦。他前往位于印度中部的摩揭陀国继续禅修。在途中，他遇见了一位名叫苏提亚的草贩，供养了他一把吉祥草。悉达多视此为一个吉祥的征兆：在古代的印度文化中，吉祥草被认为是清净之物。悉达多没有继续前行，决定留在当地禅修。他在附近的一棵毕钵罗树下找到一块平坦的石头，铺上吉祥草当坐垫。他静默地立下誓言，此身可烂，我可能化为尘土，但直到找到答案，我绝不起身（我今若不证，无上大菩提，宁可碎是身，终不起此座）。

当悉达多坐在树下沉思的时候，并非没有人知道。魔王魔罗听到悉达多太子的誓言，感觉到他的决心的力量。魔罗无法成眠，因为他知道悉达多内在的潜能，能够使他的整个地盘陷入混乱。身为一个足智多谋的战士，魔王于是派遣了五个容貌最秀丽的女儿去诱惑太子，使他分心。当这些女孩（我们称她们为天女，apsaras）出发的时候，她们对自己魅惑的能力充满信心。但是一接近正在禅定的悉达多时，美貌却开始消失。她们变得干瘪老迈，身上长出肉疣，皮肤发出恶臭。悉达多丝毫不为所动。这些沮丧的天女回到父亲身边，魔王勃然大怒。竟然有人胆敢拒绝他的女儿！盛怒之下，魔罗召集了他的部下，组成了一支大军，配备了所有可能想象的精锐武器。

魔王的军队全力攻击悉达多。但是令他们惊愕的是，所有瞄准悉达多的箭、矛、石头和弹弩，一旦接近了他，都化成为一阵花雨。历经长时而无功的战事，魔王和他的军队精疲力竭，完全败北。最后，魔王来到悉达多面前，使出全部的外交手段，试图说服悉达多放弃他的追寻。悉达多说，经过了这么多世的试炼，他不可能放弃。魔王问他，我们如何能够确定你已经奋斗了那么久。悉达多回答，我无须确认，大地是我的见证。同时，他以手触地。此时，大地震动，魔王当场消失无踪。如是，悉达多获得了解脱而成佛。他终于发现了从根源止息痛苦的道路，不只为他自己，也为了所有的人。他最后对抗魔王的处所如今被称为菩提伽耶，而那棵树则被称为菩提树。

许多世代以来，这就是佛教徒母亲们说给她们孩子听的故事。

个人快乐的定义

问一个佛教徒“什么是人生的目的？”是不恰当的。因为这个问题暗喻在某一个地方，也许在一个洞穴之中或者在一个山巅之上，存在着一个究竟的目的。仿佛我们可以透过追随圣者、阅读书籍以及熟悉秘教修行，来解开这个秘密。如果这问题是假设在亿万年以前，有某个人或神设计了一个人生目的的图表，那么它就是一个有神论的观点。佛教徒不相信有一个全能的创造者，而且他们不认为生命的目的已经或需要被决定和定义。

对佛教徒比较适当的问题是“什么是生命？”就我们对无常的了解，这个问题的答案应该非常明显：生命是一个巨大的和合现象，因此生命是无常的。它是随时变化、短暂无常经验的集合。虽然有各式各样的生命形式存在，但其共通点是没有任何一个生命希望受苦。我们都想要快乐，无论是总统、亿万富豪，或是辛勤工作的蚂蚁、蜜蜂、虾子和蝴蝶，大家都想要快乐。

当然，在这些生命形态之中，痛苦和快乐的定义有极大的区别，即使在范围相对较小的人道之中，也是如此。对某些人痛苦的定义，是其他人快乐的定义，反之亦然。对某些人而言，只要能够生存下去便是快乐，对另外的人而言，拥有七百双鞋子是快乐。有些人，在臂膀上有个贝克汉姆模样的刺青就会快乐。当一个人的快乐取决于享有一片鱼翅、一根鸡腿或一根虎鞭时，快乐的代价是另一个生命。有些人觉得用羽毛轻搔是性感的，另一些人则偏爱奶酪磨碎器、皮鞭和链圈。英国国王爱德华八世宁愿娶一个离过婚的美国女子，也不要戴上大英帝国的王冠。

即使在个人身上，痛苦和快乐的定义也时有变动。一个轻佻的调情时刻，可能因为其中一人想要更认真的关系而突然变调，期待转为恐惧。当你是个小孩的时候，在沙滩上堆筑沙堡就是快乐。在青少年时期，看着穿比基尼的女孩和赤裸上身的男孩冲浪是快乐。在中年，金钱和事业是快乐。当你八十多岁的时候，收集陶瓷盐罐是快乐。对许多人而言，不断调适于这些无尽而又经常变化的快乐定义，即是“人生的目的”。

我们许多人从所处的社会学习快乐和痛苦的定义；社会秩序支配我们衡量满足的准则。这是一套共同的价值标准。来自世界两端的人，能够基于完全相反的快乐文化指标，却体验完全相同的情感——愉悦、厌恶或恐惧等。鸡爪是中国人的佳肴，法国人则喜爱把肥鸭肝涂抹在吐司上。如果资本主义从不曾存于世上，想象一下世界会变得如何。我们会很快乐地活在没有购物中心、没有豪华汽车、没有星巴克、没有竞争、没有贫富差距、享有全民健康保障的社会。而脚踏车会比悍马休旅车（Humvees）更有价值。然而，我们的欲求是学习而得的。十年前，在偏远的喜马拉雅王国不丹，卡式录放机是富裕的象征。逐渐地，丰田Landcruiser越野车俱乐部取代了录放机俱乐部，成为不丹繁荣与快乐的终极愿景。

这种把群体标准视为个人标准的习惯，在幼年时就开始形成。小学一年级时，你看到其他同学都有某种铅笔盒。你发展出一个“需求”，要有和其他人一样的铅笔盒。你告诉了母亲，而她是否为你买那个铅笔盒，就决定了你的快乐水平。这个习惯持续到成年。隔壁邻居有一台液晶电视或一辆崭新的豪华休旅车，因此你也要拥有同样的——而且要更大、更新的。渴望并竞相拥有他人所有的事物，也存在于文化层面中。我们常常对其他文化的风俗和传统，比自己的评价还高。最近，台湾有位教师决定蓄起长发，这在中国是个古老的习俗。他看起来高贵优雅，仿如一个古代的中国战士，但是校长却威胁他，如果他不遵从“规矩”——意即西式的短发，就要把他开除。现在他把头发剪得短短的，看起来好像被电击了一般。

目睹中国人为自己的文化根源感到难为情，令人讶异。但是在亚洲，我们可以看到更多诸如此类的优越／自卑情绪。一方面，亚洲人为自己的文化感到骄傲，但在另一方面，又觉得自己的文化有点令人反感或落后。几乎在所有的生活层面，他们都用西方文化来替代——举凡衣着、音乐、道德规范，甚至西方的政治体系，都是如此。

在个人和文化两方面，我们采取外来的和外在的方法，来获得快乐，克服痛苦，却不了解这些方法常常带来事与愿违的结果。我们的不适应带来了新的痛苦，因为我们不仅仍在受苦，而且更觉得从自己的生活中疏离，无法融入体制之中。

有些快乐的文化定义在某种程度上是有用的。一般来说，银行账户里有一点钱、舒适的住所、足够的食物、好穿的鞋子及其他基本的生活条件，确实能够让我们感到快乐。但是，印度的苦行僧（sadhus）和西藏走方的隐士之所以感到快乐，是因为他们不需要一个钥匙圈——他们不必恐惧财产会被别人偷走，因为根本没有什么东西需要锁起来。

社会化的快乐定义

在悉达多尚未抵达菩提伽耶，或打算跋涉至摩揭陀国之前，他坐在另外一棵树下达六年之久。长期以来，因为每日只吃几粒米，只喝几滴水，他变得消瘦憔悴。他不沐浴也不修剪指甲，成为其他共同苦修的寻道者之楷模。他严守戒律，不论当地的牧童如何用草搔他的耳朵，对着他的脸吹号角，都不为所动。但是，历经多年极端的苦行，有一天他了解到：这不是正确的，这是一条极端的道路，这只是另一个如同宫女、孔雀园和珠饰汤匙一样的陷阱。于是他决定从苦行的状态中起身，前往附近的尼连河（即现今的帕尔古河）沐浴。他甚至接受了一位名叫苏佳达的牧羊女所供养的鲜奶，此举令他的同伴大感震惊。据说，这些同修认为他是一个不良的影响，与他共处会妨碍修行，因此离弃了悉达多。

我们可以了解，为什么这些苦行者因为悉达多违背了誓言而离弃他。人类一直努力试图寻找快乐，不仅透过物质拥有，也透过宗教的途径。世界历史大部分是以宗教为中心。宗教以光明的道路和行为规范来号召大众，诸如爱你的邻人、修持布施和处世准则、静坐禅修、斋戒和奉献牺牲等等。然而，这些看似有益的原则，也可能变成极端而严苛的宗教教条，造成人们不必要的内疚和自卑。我们常常可见虔诚的信徒傲慢地鄙视其他宗教，完全没有一丝包容，用自己的信仰把文化或种族灭绝予以合理化。这种具毁灭性的信仰案例比比皆是，不胜枚举。

人类不仅仰赖有组织的宗教，也仰赖世俗智慧——甚或政治口号——来获得快乐，去除痛苦。美国总统罗斯福曾说："如果我必须在正义与和平之间做一个选择，我选择正义。"但究竟是谁的正义？我们应该遵循哪一个人对正义的诠释？极端主义只不过是选择一种正义，而排除所有其他的正义。

举另外一个例子来说，我们很能了解儒家的智慧吸引人之处，例如尊敬顺从长辈，家丑国耻不外扬等等。这些原则或许是明智的，但是在许多情况下，这些规则却造成了极端负面的结果，例如控制言论和镇压反对意见。举例来说，执著于保留颜面和顺从长辈的思想，导

致了长久以来的欺骗和谎言，从对待邻居到对待整个国家，都是如此。

有了这样的历史背景，许多亚洲国家根深蒂固的伪善，就不令人感到惊讶了。时至今日，古老的封建制度几乎没有任何改变。法律和司法是设计来维护和平、创造和谐社会的，但是在许多情况下，司法体系反而对作奸犯科和富人有利，而贫困和无辜的人却因为不公平的法律而受苦。

我们人类在追求快乐、止息痛苦上，用尽了无数的方法和工具，远超过用在任何其他嗜好和职业上的。因此我们拥有电梯、笔记本计算机、充电电池、电动洗碗机、自动弹出完美吐司的烤面包机、狗粪吸尘器、电动鼻毛修剪器、温热坐垫马桶、奴佛卡因麻醉药（Novocaine）、行动电话、威而刚、整铺地毯……然而不可避免的，这些便捷也制造了等量的头痛。

各个国家在更大的尺度上追求快乐、止息痛苦，为了领土、石油、空间、金融市场和强权而征战。他们发动先发制人的战争，来避免预期的痛苦。就个人层面而言，我们也一样地接受预防性的医疗照护，服用维他命，找医生注射疫苗及抽血检查，以及全身计算机断层扫描。我们不断地寻找痛苦的征兆。而一旦找到，就马上寻求疗方。每一年，日新月异的科技、疗法和自助书籍，都试图为痛苦提供长久的解决方案，并且还想根除所有的问题。

悉达多当时也是在试图根除痛苦。但他不是梦想着诸如展开政治改革、移民到另一个星球或创造世界新经济；他甚至没有想到要创造一个宗教，或发展一套能带来安详与和谐的行为准则。他以开放的心灵来探索痛苦，透过勤奋不懈的沉思，悉达多发现，追本溯源，导致痛苦的是人的情绪。事实上，情绪即是痛苦。无论如何，直接或间接的，一切情绪都生起于自私，也就是说，它们都与执著于自我有关。更进一步，他也发现，情绪虽然看似真实，但不是一个人本具存在的一部分。它们不是与生俱来的，也不是某个人或某个神强加在我们身上的诅咒或植入。当某些特定的因与缘聚合在一起的时候，情绪就会生起，例如当你突然认为某个人在批评你、忽视你，或者剥夺你的利益时。然后，相对应的情绪就会接着生起。在接受、陷入这些情绪的当下，我们就失去了觉知和清明。我们“被鼓动”了。因此悉达多发现

了他的解决方法——觉知。如果你认真地想要根除痛苦，你必须培养觉知，留心你的情绪，并且学习如何避免被鼓动起来。

如果你像悉达多一样地检视情绪，试图找出它们的起源，你将会发现它们根植于误解，因此根本上是错误的。基本上，所有的情绪都是一种偏见，在每一种情绪之中，都存有分别心的成分。

举例来说，一个火把以某种速度旋转，就会看起来像个火圈。孩童或甚至一些成年人在马戏团里见到这种景象，都会觉得有趣而迷人。孩子们不去区别手和火把上的火，他们认为所见的是真实的；视觉错觉所形成的火圈让他们兴奋不已。同样的，我们许多人过度关心自己身体的外观和舒适。当我们看着身体的时候，不把它们当做各个分开的部分，如分子、基因、血管及血液来看待。我们把身体视为一个整体；更有甚者，我们还预设它是一个真实存在的有机体，称为身体。由于确信身体是真正存在的，我们先是希望拥有平坦的腹部、细致的双手、壮硕的身形、黝黑英俊的面貌或曲线玲珑的身材。接着，我们迷恋它，把钱投资在健身房会员卡、润肤霜、纤体茶、南滩节食法（SouthBeachDiet）、瑜伽、仰卧起坐和熏衣草精油上面。

如同被火圈所吸引、激动甚或惊吓的孩童一般，我们对自己身体的外观和健康状态有着种种的情绪。当我们看到火圈时，成年人通常都知道那只是一个形象而已，不会被鼓动。理性告诉我们，火圈是由组合的部分所造成——一只转动的手握着一个燃烧的火把。没有同情心的大哥大姊们可能会傲慢地嘲笑这个小弟或小妹。但是身为成人的我们看得到火圈，因此能够了解孩子们为何如此入神，特别如果是在夜间，加上舞者、迷幻音乐和其他动作伴随表演的时候，更令人目眩神迷。甚至连我们成年人，即使知道这虚幻的本质，也可能会兴奋起来。根据悉达多的观点，这种了解就是慈悲的种子。

无法计数的各种情绪

随着禅定的精进，悉达多开始了悟所有现象的虚幻本质。他以此了悟，回顾了过去的宫廷生活、宴会及孔雀园、他的朋友与家人。他了解到所谓的家庭恰如客栈或旅馆，不同的旅客进驻，有了短暂的联系。最终，这些聚集的人们在死亡来临或更早时就会各散东西。当他们在一起的时候，或许会培养出信任、责任、爱，以及对成败的共同价值观，各式各样的戏剧都因之产生。

悉达多能够清楚地看见，家庭、爱和团圆的想法，以及宫廷生活的一切迷人现象，很容易让人们深陷其中。他看见了其他人所见不到的，恰如成年人见到火圈一般，知道这一切只是幻象、和合，不具本质的部分而已。但是如同仁慈的双亲，悉达多不因为孩子们的迷惑而自觉骄慢或高人一等，反而看见这个轮转之中，没有恶，没有善，没有过失，因此也没有责怪，这使得他的解脱，带有极大的悲心。

看透了宫廷生活的表象，悉达多现在能够看见自己的身体是不具本质的。在他的眼中，火圈和身体具有相同的本性。如果有人相信其中之一真实存在——不论是短暂的或恒常的——那么他的信念就是根源于误解；如此，便是失去了觉察，也就是佛教徒所说的无明。我们的情绪，就是从这无明所生起。从失去觉察到情绪生起的过程，可以用四真谛完全解释。我们接下来会谈到。

这个世间存在着无以计数的各种情绪。每一刹那，无数的情绪因为我们的误判、偏见和无明而产生。我们熟悉爱与恨、罪恶与无辜、虔诚、悲观、忌妒和骄慢、恐惧、羞愧、悲伤和喜悦，但是情绪不只这些。有些情绪在某些文化中有字眼可以形容，而在其他文化之中却没有，因而被视为“不存在”。根据佛教徒的说法，还有无数的情绪尚待命名，甚至有更多超过我们逻辑世界的定义能力的情绪。有些情绪看起来是理性的，但大多数是非理性的；有些似乎平和的情绪，却根源于攻击性；有些则是几乎察觉不到的。我们可能认为某个人丝毫不动感情或漠不关心，但这本身也是情绪。

情绪可以是幼稚的。举例来说，你可能会因为认为别人应该生气却不生气，而感到生气。或者某日，你可能会因为伴侣的占有欲太强

而不悦；但是隔天你又因为她的占有欲不够强而不快。有些情绪可以令旁观者发笑，例如英国查尔斯王子对当时的情妇卡米拉（Camilla Parker—Bowles）说，他转世为她的卫生棉条也无妨。有些情绪展现为傲慢自大，例如住在白宫的人把他们对于自由的概念强加于世界。把个人的观点通过威力、勒索、诈欺或隐微的操控，强加于他人身上，也是我们的情绪活动的一部分。基督教徒和伊斯兰教徒热衷于劝导异教徒改信，让他们免于被地狱之火和诅咒所毁灭，而存在主义者则积极地想要把有信仰的人转变成异教徒。情绪有时也以荒谬的傲慢呈现，例如印度人效忠于英国殖民者所塑造出来的名为印度的国家。当美国总统布什在林肯号航空母舰的舰桥上，宣布战胜伊拉克时，许多美国人感受到一种莫名的自我正义感，虽然事实上战争才刚开始。拼命想要获得重视也是一种情绪，看看马来西亚、中国台湾和中国大陆较劲，看谁能够建造出世界最高的大楼，仿佛那是性能力强大的证明。情绪也可能是病态而扭曲的，因而导致恋童癖和恋兽癖。有人甚至曾在网络上刊登广告，征求自愿被杀害、吞食的年轻男子。当他被逮捕时，他坦承曾收到了六个人的回应，并且真的杀害并吞食了其中一人。

直探根源：（不存在的）自我

所有这些不同的情绪及其结果，都来自于错误的理解，而这个误解来自一个源头，也就是所有无明的根源——执著于自我。

自我只是另一个误解。当我们看着自己的身体（色）、感受（受）、想法（想）、行为（行）和意识（识）的时候，我们通常制造出一种自我的概念。人们受制约，把这种概念视为恒常而且真实的。举起手来，我们认为我就是这个形体。我们认为我拥有这个形体，这是我的身体。我们认为，形体就是我，我很高。我们指着自己的胸膛，认为我住在这个形体之中。我们对于感受、觉知和行为也这么想。我有感受，我是我的觉知……但是悉达多了悟到，不论是在身体里或外，都找不到一个独立存在的实体，足以被称为自我。如同火圈的视觉错幻一般，自我也是虚幻的。它是谬误的，基本上错误，而究竟上不存在。但是如同我们会被火圈所迷惑一般，我们也全都被自我所迷惑了。执著于谬误的自我，是无明的荒谬行为。它不断地制造更多的无明，导致了各种痛苦和失望。

当悉达多发现没有自我，他也发现没有根本存在的邪恶，而只有无明。他特别地深思无明如何创造出自我的标签，将它附着于完全没有根基的和合现象上，加以重要性，然后拼命地去保护它。他发现，这个无明直接导致痛苦和伤害。

无明单纯的就是不了解事实，或对事实了解不正确，或认识得不完整。所有这些形式的无明，都导致误解和误判，高估和低估。假设你正在寻找一个朋友，忽然看到他在远方的田野中，一走近，却发现你误把一个稻草人当做是他了，你一定会感到失望。这并非有个恶作剧的稻草人或你的朋友试图偷偷误导你，而是你自己的无明背叛了你。任何源自无明所做的行为，都是冒险。我们在不了解或不完全了解的情况下行动，就不会有信心。我们根本的不安全感因此而生起，创造出所有这些有名或无名、已知或未知的各种情绪。

我们自以为可以爬到阶梯的顶端，或自以为搭乘的飞机即将顺利起飞而且会平安抵达，唯一理由是我们在享受着无明的喜乐。但是这不会长久，因为无明的喜乐只不过是不断高估对自己有利的可能性，以及低估障碍而已。当然，因缘会和合，事情会如愿发生，但是我们

却把这种成功视为理所当然。我们把它当做证据，认为事情就该如此，认为我们的假设是有根据的。然而，这样的假设只不过是喂养误解的食物。每一次我们做出一个假设——举例来说，我们认为了解自己的配偶——我们就会像打开伤口一般地暴露自己。任何时刻，可能会推翻我们假设的无数个状况之一会突然出现，在那上面撒盐，使我们退缩哭嚎。

习气：自我的盟友

悉达多了悟到自我并非独立存在，自我只不过是一个标签，因而执著于自我就是无明，这可能是人类历史上最大的发现。然而，虽然自我这个标签或许毫无根据，要摧毁它却不是一个简单的任务。执著于这个称做自我的标签，是所有的概念中最难以破除的。

悉达多摧毁魔王魔罗的故事，就是他发现自我是谬误的象征。我们没有必要相信或不信欲界魔王是否真实存在；魔罗只不过是悉达多的我执。故事中，魔罗是个英俊威武、无役不克的战士，这个比喻相当适切。自我，如同魔罗一般，威力强大且贪得无厌，自我中心且虚伪欺诈，贪求众人目光、机敏伶俐而且爱慕虚荣。我们很难记住，自我如同火圈的幻象一般，是和合而成，不独立存在而且善于改变。

习惯让我们软弱，因而无法对抗自我。即使是微不足道的习惯，都十分顽强。你或许知道，吸烟对健康有多么不利，但那不一定能说动你戒烟，尤其当你喜欢吸烟这个仪式时：纤长的烟身、红亮的烟头、缭绕指尖的轻烟。然而，自我的习惯并不只是像烟瘾那么简单。从无法追忆的时候以来，我们就一直耽溺于自我。它是我们认同自己的方式。它是我们的最爱，但有时候又是我们的最恨。我们以最大的努力试图去证实的，就是它的存在。几乎我们所做的、所想的或所拥有的每一件事物，包括我们的心灵道路，都是为了要确认它的存在。是这个自我，害怕失败，渴望成功；害怕地狱，渴望天堂。自我厌恶痛苦，却喜爱引起痛苦的原因。它愚蠢地以和平之名发动战争。它希望觉醒，却厌恶觉醒的道路。它希望做社会主义的工作，却要享受资本主义的生活。当自我孤独的时候，它会渴望友谊。它对其所爱的占有欲，会展现为激情，甚至可能导致侵略。它的假想敌——例如设计用来征服自我的心灵道路——常常被它收买，并且被吸收成同伙。它耍弄诡计的技巧，几乎无懈可击。它像桑蚕一般，把自己织进茧中，但它不像桑蚕，因为不知道如何找到出路。

与自我作战

在菩提伽耶的战役之中，魔罗使出各式各样的武器来攻击悉达多。他特别射出了大量特殊的弓箭。每一支箭都拥有毁灭的力量：引发欲望之箭、引发心智昏沉迟钝之箭、引发骄慢之箭、引发冲突之箭、引发自大之箭、引发盲目迷恋之箭，以及引发丧失觉知之箭等等。我们在佛教经典之中读到，在每一个人心中，魔王仍然未被击败——他随时对我们发射各种毒箭。当我们被魔罗的毒箭射中时，先是变得麻木，然后毒性慢慢地扩散，摧毁我们。当我们失去觉知，执著于自我之时，那就是魔罗的麻药。逐渐地，毁灭性的情绪必然随之而来，渗透我们全身。

当我们被欲望之箭击中的时候，一切常识、沉着和清明都不见踪影，而假尊严、堕落和不道德就缓缓渗入。中了毒的人会为了得到想要的东西，无所不用其极。一个被贪爱击中的人，可能会认为在街上拉客卖春的河马性感，而让枯坐在家中的美人痴等。如同扑火的飞蛾和上钩的鱼一般，世上无数的人都曾因贪恋食物、声名、赞誉、金钱、美貌和崇敬，而堕入陷阱之中。

贪爱也可能表现为对权力的欲望。执著于这种贪爱的领导人，对于他们的权力欲望如何地摧毁世界，完全视若无睹。如果不是因为某些民族对财富的贪婪，高速公路上早就挤满了太阳能动力车辆，而且不会有饥荒。如此的进展在科技和实质上是有可能的，但显然在情绪上不可能。与此同时，我们又对不正义感到不满，怪罪于乔治•布什等人。我们被贪婪之箭击中，看不到事实上是自己的欲望——例如拥有廉价的进口电子产品、奢华的悍马休旅车等便利——在支持着这场正在摧毁世界的战争。每天在洛杉矶的尖峰时段，道路上堵满了成千上万辆只有一人驾驶的车辆，而共乘车道却空荡荡的。即使是那些打着“不为石油流血”的抗议口号而示威游行的人，也仰赖石油来进口奇异果，制作他们的水果冰沙。

魔罗的弓箭制造了永无止境的冲突。纵观历史，那些被认为超越欲望，作为正直与德行典范的宗教人物，也一再地被证实对权力有着相同的饥渴。他们用地狱的威胁和天堂的承诺来操控信徒。今天，我们看到政客为了操纵选举和争取民众支持，已经到了可以用战斧导弹

轰炸无辜国家而毫不手软的地步。只要赢得选举，谁在乎是否赢了战争。其他政客假装神圣地吹捧宗教、让自己挨枪、制造英雄、假造灾难，全都是为了满足他们对权力的欲望。

当自我充满骄慢的时候，会以无数的方式化现——如心胸狭窄、种族歧视、脆弱、害怕被拒绝、害怕受伤害、麻木不仁等等。出于男性的骄慢，男人压抑了过半数人类——女性的能力和贡献。在求偶期间，双方都各自表现出骄慢，不断地评估对方是否配得上他们，或者他们是否配得上对方。豪门贵族为了一段不知是否会长久的婚姻，在为时一天的婚礼中挥霍；而在同一天，同村的人正因为饥饿而奄奄一息。一个观光客赏给替他推动旋转门的门童十美元来炫耀自己，而下一分钟，却为了一件五美元的T恤，和努力养家糊口的小贩讨价还价。

骄慢和自怜息息相关。我执纯粹是一种自我纵容，认为自己的生命比其他人的都更艰难更悲哀。当自我发展出自怜的时候，便让其他人生起悲悯的空间消失了。在这个不完美的世界中，许多人都曾经受苦，并且仍在受苦。但是某些人的痛苦却被归类为比较“特殊的”痛苦。虽然确切的统计数字无法取得，但是我们可以相当确定，欧洲人殖民北美所屠杀的原住民人数，不少于其他有记载的种族灭绝之死亡总数。然而，并没有一个广泛使用的词汇，例如“反犹主义”（anti-Semitism）或“大屠杀”（Holocaust），来形容这个难以想象的屠杀。

由斯大林和卢旺达胡图族人所主导的大屠杀，也没有可辨识的标签，更不用说精致的博物馆、为了复仇而提出的法律控诉，以及没完没了的纪录片和剧情片。

还有一种归属于某个学派或宗教的骄慢。基督教徒、犹太教徒和伊斯兰教徒都相信同一个上帝，就某种意义而言，他们是兄弟手足。然而，由于这些宗教各自的骄慢，以及各自都认为自己才是“正确”的宗教，所导致的死亡人数至今已经超过两次世界大战罹难人数的总和。

种族主义从骄慢的毒箭中溢出。许多亚洲人和非洲人都指控西方的白种人是种族主义者，但是在亚洲，种族主义也同样的根深蒂固。在西方国家，至少有法律来对抗种族主义，并且会公开地加以谴责。一个新加坡女孩，却不能带她比利时籍的丈夫回家会见家人。在马来

西亚，中国裔和印度裔人士即使已经在当地定居数个世代，也无法取得“土地之子”（Bhumiputra，也就是马来人）的身份。许多在日本的第二代韩国人，仍然不能归化成为日本人。虽然许多白种人领养有色人种的小孩，但是亚洲的富裕家庭领养白种小孩的可能性并不高。许多亚洲人嫌恶这种文化和种族的融合。我们不禁会怀疑，如果情势逆转，数百万的白种人必须移居到中国、韩国、日本、马来西亚、沙特阿拉伯和印度，亚洲人会作何感想。如果这些移民建立起自己的小区，在当地谋职，从老家进口新娘，世世代代说自己的语言，拒绝使用地主国的语言，还外加支持祖国的宗教极端主义的话，会是什么状况。

忌妒是魔罗的另一支箭。它是最强大的失败者情绪之一。它毫无理性，而且制造荒诞的故事来让你分心。它会在最出其不意的时刻突袭，甚至可能在你欣赏交响乐的时候。虽然你从来未曾想过做个大提琴家，甚至从未摸过大提琴，但是你可能对那个无辜、素未谋面的大提琴演奏家开始嫉妒起来。只因为她的才华洋溢，就足够让你的心中毒。

世界上多数人都嫉妒美国。许多宗教和政治狂热人士揶揄批评美国，称美国人是“魔鬼同路人”和“帝国主义者”，这些人会为了尚未到手的绿卡而卑躬屈膝，否则就是早已经拥有一张。出于纯粹的忌妒，而且常常是受到媒体的诱导，社会大众几乎总是批判任何成功的人或事，不论他是在金融、体能或学术上的成功。一些新闻记者声称是在捍卫劣势和弱势的人们，但是常常不敢指出一些“劣势族群”其实是狂热分子。这些新闻记者拒绝揭露任何弊端和罪行，而极少数直言的，却要冒着被诬蔑为极端主义者的风险。

魔罗想要争取更多追随者，因而聪明地鼓吹自由，但是如果有人真的行使自由，他不一定会喜欢。基本上，我们只想要让自己，而不想让他人拥有自由。如果我们真的行使所有的自由，就不会去参加任何派对了。这个所谓的自由和民主，只不过是魔罗另一个控制的工具而已。

后记

我企图将佛教哲学的核心——四见地，以日常的语言提供给社会各行各业的人了解。如此一来，我需要在词汇的选择上做艰难的决定。我想很重要的是要了解，至今对梵文及藏文的佛法词汇，尚无真正终究共识的英文译法。在佛教不同的派别中，如上座部、禅宗、密乘等，或甚至在藏传佛教各派之中，这些词汇都有不同的意义和拼法。一个好的例子是zagbcas（音zagchey，攘卸），在本书中我们译成“情绪”，如同在“一切情绪皆苦”之中。这个词汇的选择令一些人认为太广泛而不以为然，他们认为并非所有一切情绪都是痛苦。然而，另外一些人则认为这不够广泛而不以为然，因为zagchey比较精确的翻译包含得很广。

秋吉宁玛仁波切（ChokyiNyimaRinpoche）在他《无可摧毁的真理》（IndistructableTruth）一书中说，zagchey一字直接的意义是“与掉落或移转有关”。他又说：有一次我请问天津嘉珍库努仁波切（KunuRinpoche，TendzinGyaltsen）有关这个以及其他佛教词汇的意义。他首先解释了“人”或gangzag，这其中包含了染污这个字里的一个音节。Gang的意思是任何或任一，意指在六道轮回中任何可能投生的世界或地点。而zagpa指“落”入（漏），或“移转”至这些地方之一。因此“人”这个字意指“易于流转者”。他又提到传统上对此语源字义的讨论，因为阿罗汉也称为“人”，gangzag。《佛陀的启示》（WhatBuddhaTaught）一书作者WalpolaRahula把第一法印翻译为“一切有条件的事物皆是苦”。也有人翻译成“一切染污或不净的现象都有三苦之本质”。RangjungYeshe字典给了一个类似的解释：“一切会衰坏的皆是苦。”

我们还是可以争论所有这些解释都太广泛或都不够广泛。要认真地了解许多这类词汇，需要更进一步的研究及解释。基本上，任何受制于相互依存者就没有自主性，它不能完全自我控制，而这种依赖性就制造了不确定性，而这也就是佛教定义痛苦的主要元素之一。因此用英文的痛苦（suffering）这个字需要很多解释。

然而我还是决定用“一切情绪皆苦”，目的是希望不要让读者向外找寻他们痛苦的原因。它是更个人化的——它是我们的心和情绪。

另外，读者需注意的是，在本书中所阐述的四法印是相当大乘倾向的。声闻传统如上座部，可能没有这四法印。他们可能只有三法印。他们的三个就是在这儿的四个。因为这本书是作为一般性的解释之用，因此我决定说少不如说多，说一点不如说全部，然后以后就不需要再说了。